

審議会等の会議結果報告

1. 会議名	令和2年度 松阪市健康づくり推進協議会
2. 開催日時	令和2年10月26日(月) 午後1時30分～午後3時20分
3. 開催場所	松阪市健康センターはるる 3階健康増進室
4. 出席者氏名	(委員)◎小林昭彦、○長井雅彦、太田正隆、中村文彦、鶴森立見 馬場啓子、山本勝之、西川勝子、田上より子、村田善清、 平岡令孝、山路由美子、酒井由美、齋藤実、藺部功 (◎会長、○副会長) (顧問) 植嶋一宗 (事務局) 糸川、川口、西浦、西、森、田島、田中、橋本、梶間、 安保、山地
5. 公開及び非公開	公開
6. 傍聴者数	0名
7. 担当	松阪市健康福祉部健康づくり課 TFL 0598-20-8087 FAX 0598-26-0201 e-mail ken.div@city.matsusaka.mie.jp

事項

1. 挨拶
2. 委員自己紹介
3. 協議事項
 - (1) 令和元年度健康づくり推進事業報告について
 - (2) 令和2年度健康づくり推進事業報告について
 - (3) 令和3年度健康づくり推進事業実施計画基本方針(案)について
4. その他
 - (1) 松阪保健所の取り組みについて
 - (2) 令和3年度以降の健康づくり推進協議会について

議事録 別紙

令和2年度 松阪市健康づくり推進協議会 会議報告

日 時： 令和2年10月26日（月）13：30～15：25

場 所： 健康センターはるる3階 健康増進室

出席者：〔委員〕小林昭彦（会長）、長井雅彦（副会長・オンライン）、太田正隆、中村文彦、鶴森立美（オンライン）、馬場啓子、山本勝之、西川賢子、田上より子、村田善清、平岡令孝、山路由美子、酒井由美、齋藤実（オンライン）、菌部功〔顧問〕植嶋一宗

〔事務局〕（健康づくり課）糸川千久佐、川口雅生、西浦有一、西智子、森君代、田島栄子、田中拓也、橋本嘉寿子、梶間望、安保順子、山地ひかり（保健所）横山真理子

配布資料：・松阪市健康づくり推進協議会事項書
・委員名簿、松阪市健康づくり推進協議会規則
・「令和2年度 松阪市健康づくり推進事業」冊子
・令和元年度松阪市保健統計報告書
・保健所資料「ホワイトみえ、三重とこわか健康応援カードの利用」

議事要旨

1. 挨拶 〈菌部部長 挨拶〉
2. 委員自己紹介 〈各委員から自己紹介〉
3. 会長、副会長の選出

委員：会長に松阪地区医師会会長の小林昭彦先生、副会長に松阪地区歯科医師会会長の長井雅彦先生でどうでしょうか。

委員：全員承認

4. 協議事項
 - (1) 令和元年度健康づくり推進事業報告について
 - (2) 令和2年度健康づくり推進事業報告について

議長：事務局から説明がありました。ご意見ご質問はございませんか。

委員：いろいろな内容について報告をいただき前向きにやっておられるということも十分わかりました。例えば行政チャンネルは今まで字幕だけ流しておりましたが、きちんと人が話す方法になり見やすい番組になっていると思います。今年度は新型コロナウイルスが問題であり、我々の中に免疫を持つものがないし検査や治療法、予防接種もまだ確立されていない。新型コロナウイルスそのものは、心配するような毒力を持つわけでもないが、症状が少ない若い方々があちこち動いてクラスターとなる事もあり、保菌者がわからず苦心しているわけです。コロナ自体は長期間空中に浮遊する、あるいはインフルエンザウイルスは、2時間で感染力が無くなるが、新型コロナウイルスは、付着してから9時間もかかる。その間に他者へ移す可能性があるわけです。今後インフルエンザ予防接種の時期になるわけで

すが、接種を希望する方が、新型コロナウイルス感染の可能性もある。先ほど部長よりコロナの松阪市での発症が少ないといわれたが、理由は松阪市民の活性が少ないこと。東京は人の活性が高く感染する頻度が高い。例年インフルエンザの発症も、名古屋市から三重県の北勢そして伊勢市へ、その後に松阪市にくるので感染の確率が少ないということになるのですが、いま市内で感染者が少ないから良い状態であるとは言えないと考えています。今後冬に向かっては、新型コロナウイルスとインフルエンザの見分けがわからないので、新型コロナウイルスを広げないようにするにはどうすればよいか、人にうつさないためにはどうすればよいかを考えることが大切であります。せっかく行政チャンネルもあるので市民にしっかり伝えていただき、少しでも発症あるいは重症化を予防していただければと思います。

議長：従来の仕事に合わせ、新型コロナウイルス対策の工夫が必要であるとの提言で、これを受けて対応していただければと思います。

次に（３）の説明後に、他の委員へも意見をいただきたいと思いますので、事務局より説明願います。

（３）令和３年度健康づくり推進事業実施計画基本方針（案）について

議長：事務局より説明がありました。委員の皆様より一言ずつご意見をお願いします。

委員：新型コロナウイルスにより、食生活改善推進員が揃って調理ができない。調理を通じて皆さんと交流を持っているので、一日も早く活動が出来るようになり、市民にその料理を伝え交流を図りたい。

委員：まちづくり協議会では、新型コロナウイルスにより４月総会から活動が中止となっておりますが、これも３密を避けるためには仕方ないと非常に残念ですが思っております。また令和２年度の報告にて、PCRセンター検査対象者の②運転または、同乗により車で来場が可能な方は、①松阪地区医師会管内の医療機関からを受診した者とかつ②となるのでしょうか。

事務局：①かつ②である。

委員：来年は、三重松阪マラソン、とこわか国体、さらにはオリンピックとスポーツのビッグイベントがあり、小さい子から高齢者までスポーツをやろうという熱が出てくるのですが、今松阪市でウォーキングサポーター５９名いて本当によくやっただけです。ウォーキングというと、高齢者とのイメージが大きく、確かにダッシュすることとは全く使う筋肉が違うので、歩いても走れないこれは私も実感しています。ジョギング人口が増えていますので今度はジョギングサポーターを作りたい。これは記録を出すのではなく健康ジョギング、スロージョギングでいいのです。2005年に市町が合併し、各市町ともに健康イベントがあったのですが合併に伴い無くなったものがあり非常に残念に思っています。合併から15年、スポーツイベントの良いものはもう一度復活してはどうかと思います。

飯南飯高の人は、イベントをすると、松阪まで行かなければいけない。週1回の気軽に参加できるイベントがあればありがたいのかと思います。明和町では、毎週火曜、金曜に100人越えの参加者が来ている。それは常にやっているからであって、例えば松阪市のウォーキングだと、その時に来て、習って、家でもやるというのは一握りです。できれば、各地域にいるウォーキングサポーターと地域の人でやっていただければと思います。新型コロナウイルスで肥満、自殺者、登校拒否、認知機能の低下など、副産物が出てきている。生活のルーティーンが変わり閉じこもりに慣れてきているので、外に引っ張り出していくことが必要と考えている。何とかウォーキングを定着させ、歩行力の向上は大切なので、歩けなければ何も出来ないし、1市4町それぞれで定期的に行えるようなホームグラウンドを作ってやっていく、このように思っています。

委員：新型コロナウイルスの影響を受けて、いろんな心の悩みを持っている人がいる。子どもたちのことは、学校と教育委員会で連携をとりながらやっていかなければならないですが、例えばダイジェスト版に心の重点目標が入っていません。子育て中のお母さんのメンタルのサポートを出来るしくみがこれからは必要なんじゃないかと思います。また、思春期の親子が学校では言えないが地域では言える、また先生には言えないけど他の人には言えるということがあるかと思うので、そういうこともコロナ対策の一つとして取り組んでいけばと思います。あと健康づくりの重点目標とかも時代にあわせて変えていくこともいるのではないのでしょうか。

委員：松阪版ネウボラがどこまでの子育ての事をいうのかということの前々から思っていたわけですが、乳幼児から就学するまでの親子のサポートというのは充実している感じがします。ですが小学校から上の年齢ですね。私も親としてこの辛さはなんだろうと日々思うことがあるのですが、小学校での困りごとは教育委員会に言ってくださいと言われるのですが、保護者のメンタルケアまでお世話になることはできないし、ですが子育てに悩んでいるというところでは、小学生以上の子育て世代の保護者のメンタルケアを扱う窓口は必要だと思っています。不登校や虐待など家庭だけでは解決しないことがある一方、親だけではなく、子供は意思を強く持ちすぎて団体行動に馴染めず、また繊細過ぎて学校生活にはじかれてしまう子どもも発生しています。時代が変わった事もあるが、個性をおおらかに見守る空気感が足りないのではないかというところで、子も親も壁にぶち当たっている現状です。私の子育て支援の団体では、困った方のメール相談が24時間あり、夜中の2時、3時に助けてくださいというようなメールをいただき愕然としたことがありました。はるるや育ちへの案内をしたのですが、心の叫びを受け止める場所をもう少し明確にし、民間の力であるとか、それぞれが連携を強めコロナ禍でのサポートをしていけたらと強く思っています。

委員：民生委員ということで65歳以上の一人暮らし老人や80歳ご夫婦の見守りというようなところで、亡くなられた方もいまして、もうちょっとこうしてあげたら良かったのにとすることもあり、そういう意味で責任があるのだなと思っています。

また宅老会では、地域で見守り、食事の提供、また包括支援センター、社協、はるるさんに来ていただいて体操や遊びを考え、クイズをしながら脳の活性化とかそういうことも含めて、仕事を退職してから死に至るまでのケアを本当に少ない機会ではありますが行っています。私も18年経験し、宅老会は、松阪市でも350以上となり、いろんな方が頑張っていて地域のご老人方をフォローしていただいているのでありがたいなとそういう風に思っています。

委員：市全体の自治会連合会の総会が開けない、共催の学校運動会、伝統行事がことごとく中止となっています。これも新型コロナウイルスが原因というのはわかっているのですが、これに対して市や県からの素晴らしい冊子やチラシが届いています。受取側の、松阪市16万人の市民の皆さんは、個人の私に言われていると受け止めていないので、内容が良くても聞き流すことがあります。自治会では重要なことは各戸へ配布しております。橋西地区ではコロナに対するチラシを住民協議会、自治会と共同で作成し見ていただきたいので全戸に配布しました。松阪で新型コロナウイルスが出ると、どこの人、いくつぐらいと話題になりますが、それはもう辞めましょう。犯人でも何でもないので。もし地区で出たら騒がず静かに回復を見守りましょうという内容と裏面には県からの感染予防を入れて作成したのですが、「冷蔵庫に貼ってある」という声もいただいております、やはり小さいところからだとも真剣に見ている人もいますのでそういうふうにして今後も対応していきます。今年は新型コロナウイルスで振り回されているので、新型コロナウイルスさえうまくいけば、また素晴らしい市の活動が出来ると思いますので、新型コロナウイルスに負けないようにと私の地区は頑張っています。

委員：コロナ禍の行動制限で、閉じこもりが多くなり、問題点が見えにくい時代になっている気がします。子育て、高齢者の問題もそうですし、いろんな世代が現状に戸惑いながら模索していると思います。その中ではるるの健康づくりの行政チャンネル動画、You Tube等いろいろ考えていただいております大変評価ができています。食育活動では、食べるものが一緒に出来なくなり、食でつながる文化や心の問題もあるが、癒しの効果が出ない。新型コロナウイルスに打ち勝ち、自分らしく生きる、体を作る、食べる、免疫力を上げる、何をすべきかを発信し続ける事が大事な時期ではないかと考えています。オンラインなどのメディアに弱い人は情報が得られず、マスコミでは誇張された発信もあるので、一人一人によりきめ細かいメッセージの発信を心がけていく必要があると思います。食は人と良いが合わさった字で、ぜひその良さを伝えていく活動をしていきたいと思っています。健康づくり減塩の目標値が年々下がり、男性8g未満女性7g未満が現在は、男性7.5g未満、女性で6.5g未満となっている。数値を見ての食事は、現在の食事との乖離があるので、もう少し具体的な提案、数字の持つ意味や実際に食べていくときにどういう形で減塩が出来るのか、数値を示すだけでなく具体的な提案が必要と思っています。一人一人に寄り添ったレベルまで、何か提案をしていかなければならない時期かなと考えています。

委員：私どももコロナにより大変な状況であったのですが、他委員さんの話をきくと、皆さんも大変だったのだと感じたところでもあります。情報提供において、健康センターはるるので各事業が中止になり、出来ない状況でいかに情報を発信していくのかとてもご苦労されたと思います。我々も研修会などが出来なくなり非常に困ったのですが、逆に情報発信の方法を考えさせられる時間を貰ったと思います。はるるでのY o u T u b e 配信や行政チャンネルなどの新しい手法での工夫がとてもよろしいかと思えます。今後は顔を合わせるものと配信などを、場合によりミックスさせ新しい手段をプラスしていくのがいいと思えます。

委員：いろんなお話が出ていますがやはりコロナが悪いということです。その中で我々には何が出来るかということをご皆さんで考えていただく必要があると思えます。メディアを上手に使うということ。全国版は、芸能人や知事の発言で良い物と言えば、それで行動をする。松阪では地元で具体的に何が大事なのか、何をしたいのか、どういう風にすればよいのかを話し合うことが出来ると思えます。例えば行政チャンネルの1時間枠を2～3時間にして話題をもっと増やしていく。テレビなどの画面を通して食事や運動を市民に指導していただければ家で見ている人が出来ます。3密を避けて、外に出られないそういう場合にどうしていくか。市民がタイムリーに必要な知識あるいは行動をとっていただけるような対応を行政が主導してやっていただけるとよいと思えます。

委員：フッ化物洗口事業は、市内の保育園、幼稚園、小学校で実施しておりますが、皆さんにご協力いただき、松阪市独自のDVDを作成していただきまして、各保育園、小学校へ配布し活用しています。非常にわかりやすく出来ていますので機会があればご覧いただければと思えます。

委員：病院の看護師の立場で言わせてもらえれば、ウイズコロナ、アフターコロナということで、今後上手に付き合いながら生活をしていかなければと思っています。季節の変わり目で自殺未遂が多いですが、精神的・仕事・人間関係がストレスで上手くいかず、日常生活が嫌になるところがございしますので、悩みや体が悪いならクリニックを受診して、今の大変な時期は皆で乗り越えて、プラスアルファの事業は出来ないと思えますが、これからもいろんな取り組みをさせてもらいたいと思えます。

委員：学校現場では、子どもたちが安全で学校生活を送れるように感染症対策を大事にしながら、子どもとのつながりも大事にやっていきたいと思っています。フッ化物洗口事業は、一生付き合う歯ですので、その健康につながればいいと思えます。

議長：貴重なご意見ありがとうございました。新型コロナウイルスで困っていることがきっかけでいろんな話が出たと思えます。やはり健康づくりということで、体と心を守るということをご皆さんおっしゃっていただいたと思えます。体に関しましては、運動や食事の塩分のことも目標を立てても実際にそれが出来る方策を考えないといけないとか、また心のことに関しましては、閉じこもりや子供と保護者の心の問題、自殺の方が多いということもでました。最終的には密がなくなるこ

とで人間の繋がりという大事なことがなくなるというご提言もいただいたと思います。情報面では正しく個人に伝わるようにやっていただきたいとのご提言があり、発信の仕方を工夫しながらやっていく必要があると感じました。新型コロナウイルスがある間いろんな困ったことがあるけれど、これを乗り越えて健康づくりをしていかなければならない、そんなご提言をいただいたと思います。

本日出させていただきます（１）から（３）の議題に関してご承認いただけますでしょうか。

委員：全員了解

議長：了承いただけたようでありがとうございます。最後に顧問からございましたらよろしくをお願いします。

顧問：新型コロナウイルスの話がたくさん出ましたのでその観点からお話させていただきます。先ほど環境からの感染というお話が出ましたが、環境からの感染は大体１割くらいと言われておまして、人から人というのがやはり多く、感染しても発症しない人が半分位いるのではと言われていています。発症しても発症前の感染力が一番強いと言われていていますので、感染を完全に防ぐのは無理な病気となっています。ゼロリスクは不可能ですので、いかにリスクを減らすかは、「新しい生活様式」を実践するということになります。ウイルス量、一定量が入らないと発症しませんが、ウイルス量が多いと重症化しやすいです。マスクの着用は人にうつさないということでしたが、マスクで入ってくる量を減らし重症化を防ぐのではないとも言われています。眼鏡をしているだけでも多少の効果があるのではないとも言われています。それらを踏まえた上で、慎重にイベントとかを実施していただいて、今のところ県内ではイベントなどでの集団感染は起こっていません。オンライン配信などを工夫していただいたりしているおかげだと思いますので、今年度後半も引き続き対応していただければと思います。松阪市内の患者が全体的に少ないというのは、市民の協力があって初めてなされることなので、ぜひ皆さま自分らしい生活をしながら感染しないように気を付けていただければと思います。

議長：ありがとうございます。長時間、時間も延長しましたがこれで終了します。

5、その他

- (1) 松阪保健所の取り組みについて〈保健所職員より説明〉
- (2) 令和3年度以降の健康づくり推進協議会について
来年度以降会議を1回開催（6月開催）とする報告